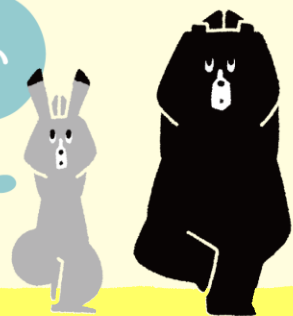


11月

やさしく

たのしく

はじめやすい



おとなクラス プログラム

コンディショニング	水曜日 (30分クラス)	5日	12日	19日	26日	
	10:30～11:00	ヨガ ※11:15終了	ストレッチ ポール	ストレッチ ポール	ストレッチ ポール	
	13:30～14:00	ピラティス ※14:15終了	ウェーブ ストレッチ	ウェーブ ストレッチ	ウェーブ ストレッチ	
	木曜日 (45分クラス)	6日	13日	20日	27日	
	10:30～11:15	ストレッチ ポール ※11:00終了	ピラティス	にこにこ エアロ	太極舞	
	14:30～15:15	ストレッチ ポール ※15:00終了	太極舞	ヨガ	にこにこ エアロ	



月いち	土曜日 (45分クラス)	15日
	10:30～11:15	サーキット エクササイズ

お知らせ

- ※11月5日(水)、11月6日(木)は終了時間が変更となります。
いずれも開始時間は通常通りです。
- ・11月5日(水) 45分クラスになります。
 - ・11月6日(木) 30分クラスになります。

ご予約・お問合せ

定員 8名(先着順)

予約開始 10月20日(月) 朝10時より

予約内容 ①ご氏名 ②ご希望日 ③ご希望時間
をお伝えください。

※キャンセル待ちもお受けいたします。

予約先 お電話、または窓口まで



TEL 0550-70-2545

株式会社ジョットインターナショナル

